



WERTSCHÄTZENDE UND EINFÜHLSAME KOMMUNIKATION – (GEWALTFREIE KOMMUNIKATION) MIT OLIVER OSSWALD

Sonntag, 16. Juni und 1. September 2024

Einführung in die "Gewaltfreie Kommunikation", nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Wenn ich mich in einer für mich schwierigen Gesprächssituation mit anderen Menschen wiederfinde, dann kann es sein, dass ich mich plötzlich ganz neblig, unklar und verwirrt fühle und mich wundere: "Um was geht es eigentlich?" oder auch "Wie kamen wir nur in diese verfahrenere Situation?".

In dieser Einführung erlernen wir die innere Anwendung von zwei Werkzeugen der GFK, welche uns dabei helfen bewusste Klarheit in uns selbst wieder herzustellen.

Für diejenigen, welche GFK bereits kennen, ist dies eine Gelegenheit zur Auffrischung und zum Üben, und für alle anderen ist dies eine Möglichkeit den inneren Schatz an Möglichkeiten und Kompetenzen zu vergrößern. Wir verbringen einen gemeinsamen Tag mit Lernen und Üben.

[Modul 1 - Sonntag, 16. Juni 2024](#)

Schwerpunkt: Selbstempathie

Am Morgen:

<p>Das 4-Ohren Modell der GFK:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was hören wir?• Wie reagieren wir?	<p>Schlüsselunterscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Emotionale Eigenverantwortung anstelle von emotionaler Sklaverei• Einfühlung ist nicht gleich Einverständnis• Wertschätzung ist nicht gleich Loben
--	--

Am Nachmittag:

<p>Das 4-Schritte Modell der GFK</p> <ul style="list-style-type: none">• Was nehmen wir wahr?• Wie geht es uns jetzt?• Was brauchen wir?• Was wollen wir tun?	<p>Schlüsselunterscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Beobachtung oder Interpretation?• Gefühl oder (Opfer-)Gedanke?• Bedürfnis oder Strategie?• Bitte oder Forderung?
--	---

Nachdem wir im ersten Einführungsmodul die Werkzeuge der GFK kennengelernt haben, lernen und üben wir nun deren Anwendung in Bezug auf andere Menschen. Wir lernen und üben die praktische Umsetzung im Alltag.

Dieses Kursmodul ist geeignet für alle die bereits eine Einführung in GFK absolviert haben und dient der Vertiefung des Gelernten. Ziel ist es GFK sowohl in Bezug auf sich selbst als auch auf andere anwenden zu können.

Modul 2 - Sonntag, 1. September 2024

Schwerpunkt: Empathie für das Gegenüber

Am Morgen:

<p>Der GFK Tanzboden:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 Schritte in der Praxis• 2 Punkte der Achtsamkeit	<p>Kernpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Klarheit gewinnen• Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse richten
---	---

Am Nachmittag:

<p>Sprachbewusstsein schärfen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Formen der Gewalt in Sprache und Denken• Konsequenzen lebensentfremdeter Kommunikation• Wut und Ärger gewaltfrei ausdrücken	<p>Kernpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Formen von Gewalt in der Sprache (er)kennen• Strassen-Giraffisch anstatt Lehrbuch GFK• Aufrichtig, nicht nett• Die innere Haltung von GFK
--	---



Oliver Osswald,
GFK Trainer für gewaltfreie Kommunikation
www.osswald.com

Kursort: Oberdorf 7, CH- 4132 MuttENZ

Zeiten: jeweils 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 390.-

Anmeldung: simone.muttENZ@bluewin.ch / +41 79 355 58 02 / www.spiritrealm.ch